

# Bedre løbeture i asfaltjunglen

**I gamle tider mente mennesker, at Jorden er flad.**

I dag ved vi bedre – og dog. For i vores moderne samfund ER jorden faktisk flad. Vi har asfalteret, lagt fliser, lavet betongulve og nivelleret i en grad, så mange byboere skal bevæge sig langt for at støde på et naturligt eller ujævnt underlag.

Men faktisk er vores krop og specielt vores fødder slet ikke skabt til denne urbaniserede virkelighed.

- Asfalt udgør et perfekt underlag for bildæk, men ikke for fødder, konstaterer den polske sportslæge Ryszard Szczepanski, der forleden gæstede Vejle-firmaet Sports Pharma A/S.



Ifølge Ryszard Szczepanski er vi mennesker oprindeligt designet til at vandre, løbe og agere i den natur, der – afhængig af geografi – var fremherskende: Græssletter, sand, skove eller andet.

Vore fødder er med andre ord oprindeligt designet til blødere underlag end beton, fliser og asfalt. Tilmed blev fødderne i forne tider konstant "trænet" ved at skulle opretholde balancen på et ujævnt natur-underlag.

De fleste motionsløbere vil nok også skrive under på, at det er rarere og mindre belastende at løbe på eksempelvis en skovsti end på asfalteret vej.

Takket være Ryszard Szczepanski og hans new zealandske kollega Charlie Baycroft findes der faktisk en enkel opskrift på, hvordan man kan forbedre sin fodstilling og reducere de belastninger, der går op gennem benene og kroppen ved løb på hård overflade.

Systemet hedder Formthotics og består af formbare såler, der støtter fødderne i deres naturlige form, absorberer stød og fordeler vægt og tryk ligeligt. Blandt andet ved hjælp af opvarmning af sålen tilpasser Formthotics sig perfekt til den individuelle fod og sko.

- Det svarer til, at hvis man går med bare fødder i sand, efterlader man et aftryk, der afspejler netop denne unikke fod perfekt, forklarer sportslægen.

Ryszard Szczepanski understreger, at ikke kun motionsløbere men også eliteløbere har stor gavn af Formthotics. Også udøvere inden for eksempelvis fodbold, tennis og håndbold sværger til produktet.

- En af udfordringerne for os var i lang tid, at Formthotics var for simpelt. Mange passionerede løbere tror hellere på fremskridt gennem avancerede træningsprogrammer på computer eller udførlige kostråd. Men deres skepsis er forlængst blevet afløst af begejstring, for erfaringerne og resultaterne taler jo for sig selv, siger Ryszard Szczepanski med et smil.

Polakken peger på det ironiske i, at flere løbetrænere end nogensinde, fordi sundhed og trivsel er meget oppe i tiden. Men "bivirkningen" er, at mange får problemer med overbelastningsskader i fødder, knæ, hofter med videre.

- *Løbesko er masseproduceret til "normale" fødder. Men hvad er normalt? Pointen er, at selv den bedste sko ikke er individuelt tilpasset – med Formthotics bliver selv den bedste sko bedre, fastslår Ryszard Szczepanski.*

Sports Pharma i Vejle repræsenterer Formthotics i Danmark gennem et forhandlernet af fysioterapiklinikker